

## Lunes

**23** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso  
Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

**Kcal:** 506 **Lip:** 15,01 **Prot:** 13,55 **HC:** 79,05 **AGS:** 3,23 **Azu:** 16,25 **Sal:** 1,59

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

**Kcal:** 399 **Lip:** 17,54 **Prot:** 16,09 **HC:** 44,88 **AGS:** 3,03 **Azu:** 18,05 **Sal:** 1,00

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**13** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lacitos con Tomate, Orégano y Queso  
Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

**Kcal:** 502 **Lip:** 13,08 **Prot:** 14,94 **HC:** 80,79 **AGS:** 3,35 **Azu:** 18,08 **Sal:** 1,61

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**20** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

**Kcal:** 529 **Lip:** 14,81 **Prot:** 15,28 **HC:** 83,55 **AGS:** 2,71 **Azu:** 17,89 **Sal:** 1,16

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

## Martes

**24** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego, Tomillo Hoja Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

MANDARINA Mandarina

**Kcal:** 425 **Lip:** 16,78 **Prot:** 24,09 **HC:** 45,98 **AGS:** 2,46 **Azu:** 9,23 **Sal:** 1,10

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

**7** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

NARANJA Naranja

**Kcal:** 523 **Lip:** 19,55 **Prot:** 12,98 **HC:** 74,96 **AGS:** 2,98 **Azu:** 11,81 **Sal:** 1,90

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

**14** Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PERA Pera

**Kcal:** 523 **Lip:** 21,48 **Prot:** 17,43 **HC:** 66,28 **AGS:** 3,82 **Azu:** 16,40 **Sal:** 1,92

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

**21** Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, Anna Ecologica, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 473 **Lip:** 19,79 **Prot:** 24,83 **HC:** 49,97 **AGS:** 2,83 **Azu:** 2,53 **Sal:** 1,10

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

## Miércoles

**25** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 435 **Lip:** 21,01 **Prot:** 21,15 **HC:** 46,23 **AGS:** 4,26 **Azu:** 19,80 **Sal:** 1,23

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**8** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Laurel Polvo Eco

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 397 **Lip:** 18,38 **Prot:** 18,80 **HC:** 40,26 **AGS:** 5,55 **Azu:** 19,10 **Sal:** 1,26

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**15** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pinchito de Pollo Rustido Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Sal Yodada

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 464 **Lip:** 19,11 **Prot:** 24,81 **HC:** 49,93 **AGS:** 4,58 **Azu:** 16,90 **Sal:** 1,14

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**22** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego, Ajo Picado Eco

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 382 **Lip:** 17,99 **Prot:** 16,09 **HC:** 39,86 **AGS:** 5,07 **Azu:** 19,07 **Sal:** 1,12

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Jueves

**26** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 492 **Lip:** 18,86 **Prot:** 16,64 **HC:** 62,95 **AGS:** 3,20 **Azu:** 4,23 **Sal:** 1,29

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**9** Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

**Kcal:** 393 **Lip:** 12,61 **Prot:** 14,59 **HC:** 57,85 **AGS:** 2,34 **Azu:** 11,03 **Sal:** 0,82

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**16** Puchero Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco 5kg, Anna Ecologica, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Pavo a la Plancha Hamburguesa de Pavo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

**Kcal:** 453 **Lip:** 19,62 **Prot:** 20,97 **HC:** 45,34 **AGS:** 4,32 **Azu:** 8,20 **Sal:** 1,47

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**23** Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, Anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción Eco

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

**Kcal:** 437 **Lip:** 18,89 **Prot:** 21,03 **HC:** 43,21 **AGS:** 3,11 **Azu:** 10,17 **Sal:** 0,98

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

## Viernes

**27** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, Anna Ecologica, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PERA Pera

**Kcal:** 544 **Lip:** 24,55 **Prot:** 17,41 **HC:** 63,86 **AGS:** 4,21 **Azu:** 15,77 **Sal:** 1,83

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

**10** Espirales con Tomate Helices/espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Salmon al Vapor en Salsa Salmón Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 522 **Lip:** 20,84 **Prot:** 21,35 **HC:** 61,83 **AGS:** 3,34 **Azu:** 5,10 **Sal:** 1,36

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**17** Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Zanahoria, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 486 **Lip:** 18,40 **Prot:** 17,91 **HC:** 64,24 **AGS:** 2,95 **Azu:** 3,51 **Sal:** 1,18

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo o Fruta

**24** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

NARANJA Naranja

**Kcal:** 569 **Lip:** 23,49 **Prot:** 12,67 **HC:** 73,66 **AGS:** 3,56 **Azu:** 13,09 **Sal:** 2,12

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta